FOTBAL

ECHIPELE DE CATEGORIE B IN AŞTEPTAREA RELUĂRII CAMPIONATULUI

ŞTIINŢA GALAŢI: Pregătiri în tabăra studenţească

Jucătorii echipei Ştiinţa Galaţi şi-au încheiat cu bine sesiunea de examene şi acum pleacă în tabăra studenţească de la Predeal, unde se vor pregăti pentru returul campionatului, sub conducerea antrenorului I. Iovicin. Fac parte din lot următorii jucători: Manta, State, Bulancea (portari), Pac, Gheorghe Cristian, Curt, Dima, Moroianu (fundaşi), Şerbănescu, Voicu II, Ţintea (mijlocaşi), Păun, Ionescu I., Venturini, Neagu, Pătraşcu, Timis II, Schmitzfelder, Minasian (inaintaşi).

D. GHIŢESCU, coresp.

C.F.R. TIMIŞOARA: Şase antrenamente săptămînal

Echipa C.F.R. Timişoara se pregăteşte cu seriozitate în vederea reluării campionatului, sub conducerea antrenorilor S. Bindea şi V. Gain. De menţionat că echipa n-a făcut nici o intrerupere in pregătire. Pină la 3 ianuarie s-au făcut două antrenamente pe săptămînă apoi numărul antrenamentelor s-a mărit treptat, ajungindu-se la 31 ianuarie la 6 antrenamente săptăminal. Două antrenamente se fac în sală iar patru în aer liber. Jucătorii se pregătesc cu multă conştiinciozitate şi sint dornici să facă o figură frumoasă în campionat.

La antrenamente iau parte următorii jucători: Pain, Udrea, Fuchs, Codreanu, Feniaţ, Petac, Zbircea, Talpai, Neacşu, Dragoş, Gherghelí, Girleanu, Surdan, Dudaş, Ionescu, Bălan, Roman, Iordăchescu, Andea, Popescu şi Iaici. Ultimii trei sint juniori.

P. VESELIN, coresp.

RAPID FOCŞANI: Juniori promovaţi în lot

După o temeinică analiză a jocurilor din turul campionatului, Rapid Focşani şi-a reluat pregătirile la 12 ianuarie. Pregătirile sînt conduse de antrenorul A. Tănăsescu. Lotul este format din următorii jucători: Serbuleac, Dinulescu, Forgaci (portari), Blîndu, Voicu, Isac, Drăgan, Arbone (fundaşi), Daininghér, Ciungu, Marian (mijlocaşi), Enache, Ioanovici, Jugănaru, Cristian, Moldoveanu, Dragu, Siscă, Alexandrescu, Tirlică (atacanţi). Ultimii doi din acest lot sînt juniori, despre care antrenorul afirmă că au frumoase perspective.

Pînă la începerea campionatului, se vor susţine jocuri amicale cu echipele Voinţa Focşani, CSO Galaţi, Flamura roşie Tecuci, CSMS Iaşi, Dinamo Bacău.

S. SOLOMONOVICI, coresp.

Prahova Ploieşti se antrenează intens

După o scurtă vacanţă, jucătorii de la Prahova Ploieşti au reînceput pregătirile cu o deosebită conştiinciozitate. Antrenamentele se desfăşoară zilnic sub conducerea antrenorului Florian Fătu, care are la dispoziţie următorul lot de jucători: Mocanu, Gh. Gheorghe, Giurea, Bageac, Cepolschi, Nicolescu, Neacşu, Mayer, Ghiţă, Zinculescu, Georgescu, Asan, Babone, Stanoilovici, George Marin.

La antrenamentele Prahovei se pune un accent deosebit pe pregătirea fizică generală. In acest scop se fac exerciţii fizice speciale. Nu de mult a apărut şi... balonul la şedinţele de pregătire. Fotbaliştii joacă cu multă poftă la „miuţele" de la sfîrşitul antrenamentelor şi sînt decişi să se pregătească cit mai temeinic pentru retur, deoarece aspiră la un loc fruntaş în serie.



In fotografie, aspect de la un antrenament la două porţi: portarul Mocanu prinde balonul sub privirile lui Zinculescu şi George Marin.

Text şi foto: MIRCEA POPESCU

Recomandări utile în antrenamentul fotbaliştilor pe timpul iernii

In această iarnă pregătirea în aer liber a echipelor noastre de fotbal s-a desfăşurat şi se desfăşoară într-un decor potrivit schiului şi hocheiului pe gheaţă. Cu toate acestea, febra pregătirilor este pretutindeni în continuă creştere.

Ce pericole există pentru cei care se pregătesc zilnic în aceste condiţii?

1) Pot apare cazuri de îmbolnăviri uşoare, rinite (guturai), bronşite, faringo-amigdalite, laringite, afecţiuni acute localizate deci la nivelul căilor respiratorii superioare;

2) Sinuzite;

3) Gripă;

4) Leziuni ale fibrei musculare sau ale ligamentelor, destul de vulnerabile datorită elasticităţii şi rezistenţei lor precare în condiţiile unei temperaturi şi umidităţi neobişnuite.

Toate acestea sînt doar eventualităţi care pot fi îndepărtate prin cîteva măsuri preventive:

— Colaborare extinsă între medic şi antrenor, care să evite supralicitarea unor jucători, ştiut fiind că un organism obosit e mai receptiv la infecţii în condiţii de frig şi umezeală;

— Să se folosească zilnic echipament curat, călduros şi perfect uscat. E suficient un tricou gros cu mînecă lungă şi trening complet. Sînt preferabili ciorapii de lînă. In zilele cu temperatură foarte scăzută este recomandabilă purtarea unei căciuliţe. Mîinile vor fi protejate cu mănuşi;

— Incălţămintea să fie largă, comodă, evitîndu-se astfel perturbarea circulaţiei sîngelui la extremităţi;

— Să se execute în cabină o „microîncălzire", pentru ca la ieşirea în aer liber să se poată continua cu exerciţii energice. Ea trebuie să conţină obligatoriu mişcări de automasaj (toţi absolvenţii I.C.F. ce lucrează actualmente în fotbal au datoria să răspîndească metoda automasajului), mişcări variate de gimnastică, alergare pe loc pînă la sprinturi scurte, sărituri etc. Procedînd astfel, în 10—12 minute se poate realiza o adaptare progresivă a organismului în proporţie de 60—70% faţă de necesarul participării sportivului la partea fundamentală a lecţiei. Jucătorii nu vor mai resimţi afară senzaţia dezagreabilă a frigului, nu vor mai începe lecţia zgribuliţi sau crispaţi;

— Se va insista asupra prelucrării profunde a musculaturii feţii posterioare a membrelor inferioare şi anterointerne a coapsei;

— Se pot folosi soluţii sau unguente revulsive;

— Jucătorii vor fi îndemnaţi să inspire şi să expire exclusiv pe nas. Este contraindicat să se execute, cum am văzut recent la cîteva echipe în această perioadă, în pauzele dintre exerciţii, mişcări numeroase şi ample de respiraţie. In acest fel se introduc mase mari de aer rece sub presiune, care pot cauza prejudicii la nivelul căilor respiratorii superioare;

— Se vor evita, mai ales în zilele cu temperatură foarte scăzută, lecţii lungi de intensitate scăzută. Lecţiile trebuie bine organizate, desfăşurate curgător, pauzele între exerciţii să fie scurte şi nici în cuprinsul lor jucătorii să nu se complacă într-un repaus total.

Partea de încheiere a lecţiei să fie scurtă, dar nu abolită.

Antrenamentul se termină cu o baie caldă, prelungită şi cu ingerarea de băuturi calde (ceai sau lapte, nu altceva). Jucătorii noştri trebuie să înceapă a considera baia de la sfîrşitul lecţiei ca parte integrantă a antrenamentului şi nu doar ca un mijloc de igienă elementară. La sfîrşitul băii e obligatoriu duşul rece. In continuare se recomandă 15—20 minute de odihnă, acolo unde e posibil culcat sau în fotoliu.

Alimentaţia în această perioadă e necesar să cuprindă în proporţii rezonabile proteine, grăsimi, hidrocarbonate, vitamine şi săruri minerale. In funcţie de greutatea optimă a fiecărui sportiv, ea trebuie să conţină în această perioadă un plus de calorii şi completarea carenţei de vitamine specifică sezonului cu preparate din grupul B, C etc. La cei care încep sezonul cu un surplus de kilograme, regimul alimentar să devină raţional, dar în nici un caz să nu reprezinte principalul mijloc de atingere a greutăţii optime.

Este interzisă cu desăvîrşire consumarea în această perioadă de muncă intensă a oricărui fel de băuturi alcoolice. (Poate cineva s-ar putea gîndi într-o bună zi la acest mijloc de agitaţie vizuală, scris la toate intersecţiile, parafrazînd un îndemn adresat azi doar conducătorilor auto: „Fotbalişti! Nu consumaţi pe tot timpul activităţii băuturi alcoolice". Aşa ar trebui să sune de altfel şi unul din aliniatele „jurămîntului" jucătorului de fotbal adevărat, pe care să-l depună toţi cei care vor să continue practicarea acestui sport după terminarea junioratului.).

In alternativa că vor apare cazuri sporadice din afecţiunile mai sus citate, medicul echipei va hotărî oprirea din activitate, tratamentul adecvat şi momentul optim de reluare a pregătirii.

dr. R. BALABAN
Centrul de antrenament şi cercetări ştiinţifice „23 August"

Intîlniri internaţionale ale fotbaliştilor noştri

● După cum s-a mai anunţat, echipa noastră de juniori care se pregăteşte pentru Turneul U.E.F.A. va participa peste scurt timp la tradiţionalul turneu care se organizează anual la Viareggio, în Italia. Primul meci al acestei competiţii se dispută vineri 15 februarie. Iată jocurile echipei noastre, care participă sub numele de Progresul, în grupa B:

simbătă 16 februarie, la Pisa: Progresul — Sampdoria,

luni 18 februarie, la Spezia: Sampdoria — Progresul.

In caz de victorie, Progresul va întîlni miercuri 20 februarie, la Pistoia, echipa calificată dintre Fiorentina şi Bayern München, care fac parte din aceeaşi grupă. Sîmbătă 23 februarie, în acelaşi oraş, se vor intîlni ciştigătorii grupelor A şi B. Finala este programată la Viareggio, în ziua de luni 25 februarie.

● La sfîrşitul acestei luni, şi în primele zile ale lui martie echipa noastră campioană Dinamo Bucureşti va întreprinde un turneu în Izrael. Dinamoviştii vor susţine trei jocuri, după următorul program:

27 februarie, la Tel Aviv, cu selecţionata divizionară (echipa reprezentativă a Izraelului);

4 martie, la Haiffa, cu selecţionata oraşului;

6 martie la Tel Aviv, cu echipa Hapoel.

Inaintea jocurilor din Izrael, dinamoviştii vor susţine două meciuri de antrenament la Nicosia (Cipru), ca invitaţi ai clubului Alki Larnaca, în zilele de 24 şi 25 februarie.

● Din cauza zăpezii mari şi a viscolului din R. P. Ungară, turneul echipei Rapid Bucureşti a suferit o aminare de o săptămînă. Timpul nefavorabil a determinat, de altfel, şi aminarea cu o săptămînă a etapei inaugurale a campionatului maghiar.

● Echipa Ştiinţa Timişoara a fost invitată în R. P. Ungară, pentru a susţine un meci cu selecţionata R.P.U., care se pregăteşte pentru jocurile din „Cupa Europei". Meciul se dispută la Debreţin, în ziua de 6 martie.

Ştiinţa Timişoara şi-a alcătuit programul meciurilor de pregătire

Suporterii studenţilor timişoreni vor fi lipsiţi de plăcerea de a asista la pregătirile favoriţilor lor pînă la 15 februarie. Fotbaliştii de la Ştiinţa îşi vor continua pregătirile începînd de la 5 februarie, pînă la data menţionată, la Herculane.

Intr-o convorbire cu antrenorul lor — C. Braun — am aflat şi cîteva dintre datele la care echipa timişoreană va susţine meciuri de verificare. Iată-le: la 17 II cu IRTA CFR (la Arad), 20 II cu Vagonul (la Arad), 24 II cu Ştiinţa Craiova (la Timişoara), 28 II cu Ştiinţa Craiova (la Craiova), 3 III cu A. S. Crişul (la Oradea), 13 III cu Teba Arad (la Arad).

HOCHEI PE GHEAŢĂ

Despre lovitura cu corpul (bodi-chek)

Colţul specialistului

Unii dintre cititori ne-au solicitat să explicăm în coloanele ziarului nostru ce este „bodi-chek"-ul, în timp ce alţii au dorit să ştie de ce hocheiştii din echipa reprezentativă nu folosesc cu regularitate acest procedeu tehnic, foarte eficace în oprirea acţiunilor adversarului. Pentru a le satisface dorinţa, am cerut maestrului sportului **Mihai Flamaropol**, antrenorul lotului republican, să răspundă la aceste chestiuni.

„Bodi-chek"-ul este o lovitură cu corpul permisă de regulamentul jocului de hochei pe gheaţă, deci nesancţionată de arbitri. Regulamentul precizează însă că lovirea unui adversar cu corpul trebuie executată numai în jumătatea proprie de teren a echipei în apărare şi că pentru aceasta jucătorul respectiv nu are voie să-şi ia un avînt mai mare de trei paşi. De asemenea, este interzisă lovirea cu corpul în apropierea mantinelei, în această direcţie făcîndu-se deosebirea între presarea sau blocarea unui jucător la mantinelă şi lovirea lui cu corpul. Datorită uşurinţei cu care este executat, atunci cînd ai o tehnică corespunzătoare a patinajului şi cînd eşti bine plasat pe teren, „bodi-chek"-ul este considerat ca un procedeu tehnic extrem de folositor în deposedarea de puc a adversarului şi în destrămarea unei acţiuni ofensive. Trebuie să precizez însă că lovitura cu corpul necesită în afară de curaj şi de o bună tehnică a patinajului şi multă atenţie. Spun acest lucru, deoarece dacă jucătorul advers nu este dezechilibrat pentru a nu mai putea să-şi continue acţiunea, atunci apărătorul riscă să creeze o situaţie dificilă la poarta lui. Iată motivul pentru care consider că „bodi-chek"-ul trebuie să fie folosit raţional şi numai atunci cînd acest procedeu tehnic este bine stăpînit de jucători.

Dintre fundaşii echipei noastre reprezentative, doar Ionescu reuşeşte să aplice corect şi la momentul potrivit lovitura cu corpul. De asemenea, în ultimul timp, tinerii jucători Pană şi Vacar au început şi ei să folosească cu mai mult curaj lovitura cu corpul, dar lipsa de experienţă îi face să greşească în unele cazuri. De ce Varga şi Czaka, fundaşii de bază ai echipei noastre reprezentative, nu folosesc lovitura cu corpul? Consider că motivul principal nu îl constituie faptul că ei nu ştiu să întrebuinţeze corpul în duelul cu adversarul. Aci este vorba de o grijă exagerată care îi determină pe aceşti jucători să prefere deposedarea adversarului de puc prin acroşaj, cu ajutorul crosei. Teama de a nu greşi şi, deci, de a nu pune în dificultate echipa — acesta este motivul principal pentru care Varga şi Czaka nu folosesc lovitura cu corpul.

Este o lipsă pe care mă voi strădui s-o lichidez, cu atît mai mult cu cît lovitura cu corpul este şi o valoroasă armă de ordin psihic, în sensul că intimidează adversarul.

Bogatul sezon de activitate din această iarnă mi-a dat posibilitatea să trag numeroase învăţăminte, printre care şi aceea că hocheiştii noştri fruntaşi nu folosesc încă într-o măsură suficientă „bodi-chek"-ul. Am speranţe ca împreună cu componenţii lotului reprezentativ vom lichida toate lipsurile semnalate pentru ca echipa noastră să se prezinte cît mai bine la apropiata ediţie a campionatului mondial".

PRONOSPORT ● PRONOEXPRES ● PRONOSPORT

Vă prezentăm concursul Pronosport din această săptămînă (nr. 6 din 10 februarie 1963):

1. *Fiorentina—Milan.* Fiorentina va căuta să recupereze din punctele pierdute în partidele din ultimul timp. In plus, Milan trebuie să se „păstreze" pentru meciul cu Galatasaray, cu toate că a ciştigat prima întîlnire, disputată la Istanbul (3-1).
2. *Genoa—Napoli.* Genoa nu se comportă prea strălucit aşa că n-ar fi exclus să cedeze un punct napolitanilor.
3. *Internazionale—Palermo.* Inter poate şi mai ales „trebuie" să ciştige această partidă.
4. *Lanerossi—Mantova.* Lanerossi cedează foarte greu puncte pe teren propriu. Negri, portarul oaspeţilor şi al echipei naţionale, prinzînd o zi bună, poate să apere atît cît trebuie pentru a scoate un meci egal.
5. *Roma—Catania.* In mod normal, Roma trebuie să obţină victoria. Sicilienii vin însă „puşi pe apărare" astfel că, trebuie să prevedem un „X".
6. *Spal—Sampdoria.* In mod normal, echipa din Ferrara nu poate avea emoţii în această partidă.
7. *Torino—Modena.* Două echipe care luptă să nu intre în „zonă". Posibilitatea unui meci nul, nu trebuie neglijată, dar avantajul terenului poate fi hotărîtor.
8. *Venezia—Atalanta.* Pronostic 1, X!
9. *Cosenza—Cagliari.* Prima şansă o are echipa gazdă, dar să nu uităm, totodată, că aproape jumătate din partidele susţinute de ea, s-au terminat la egalitate. Aşadar: 1, X!
10. *Foggia—Padova.* Ambele echipe sînt în formă, dar şansele înclină de partea gazdelor.
11. *Simmenthal—Lazio.* Lazio este o echipă care îşi bazează jocul pe apărare. In consecinţă, pronostic X, 1!
12. *Udinese—Messina.* De la 25 noiembrie, Udinese a făcut un adevărat tur de forţă, nepierzînd nici un meci. Cele mai indicate pronosticuri: X şi 1!
13. *Bologna—Juventus.* La meciul special nu se poate fără „X" (ne-a dovedit-o)!

PRONOEXPRES

La tragerea specială Pronoexpres din 6 februarie 1963 au fost extrase din urnă următoarele numere:

36 38 17 4 21 34

Numere de rezervă: 41 7

Numere extrase pentru premiile în obiecte şi bani:

Extragerea I 48 34 13 9 2 7
Extragerea a II-a 27 8 10 41 44 34
Fond de premii: 1.132.882.

Tragerea următoare va avea loc miercuri 13 ianuarie 1963, în Bucureşti.

(Rubrică redactată de Loto-Pronosport).

De la I. E. B. S.

La casele de bilete din str. Ion Vidu şi agenţia Pronosport din cal. Victoriei nr. 2, s-au pus în vînzare bilete pentru următoarele întîlniri internaţionale: Rapid—Partizan Novisad la baschet feminin din 8 II ora 17 de la sala Floreasca, cuplajul baschet-volei dintre Rapid—Partizan Novisad şi Rapid—Galatasaray în cadrul „C.C.E." de duminică 10.II incepînd de la ora 16,30 şi pentru întîlnirea de hochei pe gheaţă dintre reprezentativele R.P.R. —R.P.F.I. de sîmbătă 9 II ora 18 de la patinoarul artificial din parcul „23 August".

★

Patinoarul artificial este deschis pentru public azi între orele 17—19.

★

Centrul de iniţiere la înot pentru copii între 5—10 ani, funcţionează zilnic la bazinul acoperit Floreasca. Informaţii la telefon 116406.